

CO PRO SEBE MŮŽU UDĚLAT



Informace

Kolikrát denně a z jakých zdrojů se budu informovat?

Moje odpověď:

.....
.....



S kým si chci povídat a o čem?

Komu zavolám? Co jsem zažil v poslední době hezkého?

Moje odpověď:

.....
.....



Kam se mohu jít projít?

Která místa mám rád, kde je mi příjemně?

Moje odpověď:

.....
.....



Co mi dělá dobře?

Čtení? Malování? Hraní na kytaru, vaření, tvoření, psaní, spánek, hraní si s dětmi, jóga, cvičení, procházky, hudba, meditace, práce na zahradě, uklízení? Nebo něco úplně jiného?

Moje odpověď:

.....
.....



Komu a jak bych mohl pomoci?

Nejsme v tom sami. Pomáhání je posilující.

Moje odpověď:

.....

Moje poznámky: